

推动手球走进校园

她还想培养更多队伍“坚盾”

2022年,上海市青少年训练管理中心公布了2022-2025年“上海青训名教练工作室”带头人名单,全市共有11名“上海青训名教练工作室”带头人获评,这也是上海首次开展“上海青训名教练工作室”的申报评选。“上海青训名教练工作室”旨在发挥优秀教练员带头作用,培养更多优秀的年轻教练员,带动全市青少年体育发展。两年时间过去,“上海青训名教练工作室”建设如何?又有何种新举措以老带新培养年轻教练员?我们走访了11名“名教练”,听听他们培养年轻教练员的心得体会。 专题撰稿 本报记者 李一平

送教入校 以点带面

“手球不像一些热门体育运动项目,作为比较小众的项目,招生是我们首要面对的问题。”在赵春花看来,首先要做的是手球的推广工作,来的孩子多了,才能选拔优秀的运动员。

目前,赵春花的名教练工作室共有七名成员,其中教练员五人,科研人员一人、辅助人员一人。工作室的陈晓波、徐静是徐汇区青少年体育运动学校的教练员,主要负责招生、带训、比赛,而另外两名教练员王志祥和安蓉,则更多负责协助项目入校,启蒙招生和训练。通过工作室教练员团队的合作,目前手球运动已经普及进入了徐汇区的四所小学。赵春花和教练员们入校开展手球活动课,从手球普及中发掘优秀苗子,增加手球运动人群。近两年来,已经在求知小学、向阳育才小学等学校固定开展手球体育活动课,每周教练员送教入校的学时数约为16课时。

在此基础上,徐汇区还组织了小学间的手球比赛。2023年暑假期间,赵春花工作室组织举办了上海市小学生手球邀请赛,参赛的七支队伍中还包括外区的参赛小学,丰富的比赛也为队员提供了更多磨练技艺的机会。

推广普及工作日益成熟,让徐汇区的手球后备人才源源不断。目前,徐汇区的手球布点学校已经从原来的一所小学、一所初中、一所高中增加到了四所小学、两所初中、一所高中的规模,体教融合“一条龙”的布局逐渐完善,招生质量也逐年提高。



追求质量 有限训练培养无限人才

和上海很多区的业余训练面临的情况相似,赵春花的手球队员们的日常训练也十分有限。“不少队员每周只有三天的训练时间,而且由于手球是团队项目,队员平常分散在各个学校难以开展合练,只有利用周末时间才能上几堂完整的训练课。”

既然时间十分有限,赵春花便开始考虑如何提高训练的质量,让队员们在有限的时间内保证训练的效

果。对此,赵春花为不同年龄段的队员设置了针对性不同的训练计划,例如二、三年级的队员以打基础为主,目的是练好基础动作和球感,尽量不去花时间在对抗训练和模拟比赛上。经过两三年扎实的基本功训练,四、五年级的高年级队员则是全身心投入技战术训练,提高比赛方面的竞技能力。

此外,赵春花会借助团队的训科

医力量,依据队员的不同情况,为不同水平的队员制定训练计划,通过分层、分类的训练,进一步提高队员的训练效果。

由于赵春花自己是专业队的守门员出身,她格外看重守门员的培养。“和普通的进攻队员相比,守门员的训练方法、选材方法都完全不同,对年轻的教练员来说,我希望他们能同时掌握守门员的训练内容。”例如,守门员相比起控

青训名教练工作室巡礼⑦

赵春花



“夺冠千里马,问鼎春伯乐”、“花甲出鞘扫千军,万里长征闯雄关”,这是队员家长送给赵春花的两幅锦旗,是家长对她培养运动员的认可,也是赵春花作为一名基层手球教练员数十年如一日的真实写照。如今,徐汇区的手球运动在赵春花和其他教练的共同努力下,已经深深扎根基层,从一项“小众运动”走进了部分徐汇区中小学生的生活里。

球的能力,会更看重心理素质、身体条件。同时,守门员也相当于队伍的“半边天”,有一个优秀的守门员,队伍很多情况下就能立于不败之地。

为此,赵春花特别设立了相关课题,围绕守门员招生选材、基本动作联系、专业技术动作规范等方面进行研讨,并重点开展守门员专项训练,希望将守门员的训练方法搭建建成完善的体系。

未来,赵春花希望能把手球运动带入更多的上海校园,将手球邀请赛进一步做大,让孩子们每年都有交流、学习的机会。

闵行区中小学生攀岩赛燃情启幕 岩壁之上,未来之星

本报记者 丁荣

5月12日,阳光洒在红岩攀岩馆的岩壁上,2024年上海市闵行区中小学生攀岩比赛在此火热开赛。来自闵行区29所中小学校的185名青少年选手齐聚一堂,共同展现他们的攀岩技艺与青春风采。

本次比赛是闵行区首次举办面向中小学生的攀岩赛事,旨在推动更多学校开展攀岩项目,通过比赛练兵,为闵行区攀岩项目组队备战上海市第十八届运动会打下基础。

闵行区体育局局长张晓英出席比赛并为获奖选手颁奖。她表示:“我们不只是为了追求运动成绩、获得金牌,更重要的是在每个孩子心中种下一颗种子,一颗积极进取、顽强拼搏、阳光自信、乐观开朗的种子。”

值得一提的是,本次比赛特邀了国家级定线员和杭州亚运会攀岩比赛裁判担任裁判工作,确保比赛的公平、公正、公开。同时,还邀请了攀岩世界杯解说员为观众带来精彩的解说,让

青少年攀岩选手从小体验正规比赛的氛围感。

近年来,闵行区攀岩运动得到了快速发展。目前,区内攀岩场馆已达十几家,近30所中小学开展了攀岩项目。闵行区体育局与上海市竞技体育后备人才社会培养基地上海市红岩体育发展有限公司合作,培养了一批优秀的青少年攀岩运动员。他们在各类比赛中屡获佳绩,为闵行区攀岩运动的发展做出了积极贡献。

在上海市第十七届运动会攀岩比赛中,红岩体育组队代表闵行区参赛,获得1金1银1铜的佳绩,荣获上海市第十七届运动会闵行区代表团突出贡献奖。由闵行区体育局与红岩体育输送的优秀攀岩运动员缪沁轩入选国家攀岩队“尖子计划”,正在积极备战2028年洛杉矶奥运会。

上海红岩体育发展有限公司负责人汤海原本是一名印刷行业从业者,在业余时间他接触到攀岩运动,并成为爱好者,参加了一系列训练和比赛。在参与中他感悟到:“攀岩运动从



害怕到开始尝试,从不上去到登顶,从爬得慢到爬得快,每一个过程都有正向反馈,这恰恰是青少年最需要的。”因此,他在2017年开了攀岩馆,开始从事青少年攀岩培训,如今已经成为他的主业。目前,由汤海带训的运动员已经取得了上海市最高级别青少年体育竞赛市运会的冠军,他的下一个目标是全国赛场冠军,最终目标是能够培养出代表国家参加奥运会攀岩比赛的选手。

■ 短讯

BMX小轮车走进幼儿园 点燃儿童青少年运动激情

5月10日,极限宝贝BMX初体验萌宠特训营活动在卢湾体育场举行,来自思南路幼儿园的250余名儿童青少年体验了小轮车运动的独特魅力。

作为奥运会资格系列赛·上海城市体育节系列活动之一,小轮车爱好者们展示了站立骑行、急刹车、平跳、海豚跳等一系列高难度技巧,他们的专业表演赢得了在场师生的阵阵掌声和喝彩。

思南路幼儿园的孩子们在教练的帮助下穿戴好专业的头盔和护甲。他们从基础的坐位骑行开始,逐渐挑战站立骑行等更高难度的动作。

活动还邀请了“五一”假期期间小轮车公开赛的冠军小朋友来为大家分享自己的运动经验,并为大家提供了宝贵的指导和建议。

上海市青少年 车辆模型锦标赛开赛

5月12日,“2024上海市青少年车辆模型锦标赛”在闵行区鹤北初级中学以及闵行区青少年活动中心鹤庆校区同时开赛,本次比赛以“重普及,抓提高,目标全运会”为办赛原则,在往年比赛的基础上将2025年全运会车辆模型项目列入其中,共计设置21个小项,吸引了来自全市16个区的900余位在校学生报名参赛。

车辆模型运动相较于航空模型、航海模型,对训练场地的要求较低,同时车辆模型运动受汽车文化的影响较大,因而车辆模型运动在上海地区一直有着较好的群众基础。随着近几年上海地区专业车辆模型运动场地的增加,车辆模型运动的参与人数也逐年递增,其中青少年增加的比例尤为突出,这也为上海地区车辆模型运动的发展奠定坚实基础。